# ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

## MOUNTAINBIKEN - BASICS

| | |
|---|---|
| **Veranstaltungsnummer** | 206FB0524 |
| **Start- / Enddatum** | 04.05.2024 - 04.05.2024 |
| **Dauer** | 8 UE |
| **Veranstaltungsort** | Hohenroth<br>Brendweg 2,97618 Hohenroth |
| **Anmeldung** | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 206FB0524 in das Suchfeld ein:<br>https://www.blsv-qualinet.de |
| **Beschreibung** | Mountainbike ist abwechslungsreich und macht Spaß!<br>Es werden die Basis-Fahrtechniken in einzelnen Schritten erlernt und vertieft. Darunter zählen neben den Grundstellungen auch das richtige Verhalten (Sicherheit), Bremsen usw.. Unter anderem spielt der Sicherheits- und Ausrüstungscheck eine bedeutende Rolle. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die individuelle Einstellungen des Mountainbikes, mit interessanten Tipps und Informationen.<br>Das gemeinsame Fahren und Ausprobieren des Erlernten kommt natürlich nicht zu kurz. Hierbei wird das Erlernte weiterhin verbessert und weiterentwickelt. Die Tour führt über Trails und erfordert eine gute Grundkondition. |
| **Inhalte** | Die Maßnahme findet Outdoor statt!<br><br>- Theorie und Praxiswissen: Material und Ausrüstung; Planung von Touren und was man beachten muss;,<br>- Mountainbike und Umwelt<br>- Basis - Fahrtechniktraining<br>- Sicherheits- und Ausrüstungscheck<br>- Einstellung des Bikes mit interessanten Tipps und Informationen<br>- Fahrtechniktraining (gemeinsames Fahren und Ausprobieren des Erlernten - verbessern und weiterentwickeln)<br>- Prävention vor Überlastung und Überbelastung<br>- Praxis im Gelände - Tour mit Trails |
| **Teilnahmevoraussetzungen** | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein |

**Sonstige Informationen**

**PSG - Prävention sexualisierter Gewalt**
Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier.

**Anerkennung zur Lizenzverlängerung:**
Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Verlängerung der angegebenen Lizenzen anerkannt. Für die Verlängerung der BLSV-Übungsleiterlizenz benötigen Sie weitere Unterrichtseinheiten. Bitte beachten Sie die aktuellen Gültigkeiten und Verlängerungsmodalitäten für Ihrer Lizenz:
Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 8 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen! Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.

**Organisatorische Hinweise**

**Zum Lehrgang müssen die Teilnehmer selbst mitbringen:**

**- Schreibunterlagen und Stifte**
**- Sportbekleidung und wetterfeste Kleidung**
**- geländetaugliches Mountainbike (kein Trecking-Rad)**
**- Helm (Helmpflicht)**
**Es kann vor Ort nichts zur Verfügung gestellt werden!**

**Einreichung zur Lizenzverlängerung:**

Zur Verlängerung der BLSV-Lizenzen senden Sie bitte die folgende Unterlagen:
- Die **Teilnahmebestätigungen aller Fortbildungslehrgänge** (eine Durchsuchung der Fortbildungen des jeweiligen Lizenzinhabenden im QualiNET wird nicht durchgeführt)
- Die ausgefüllte und unterschriebene **Selbstverpflichtungserklärung zur PsG** (PSG-Selbstverpflichtungserklärung)
- Bitte die **BY-Nummer** und die **aktuellen Kontaktdaten** angeben

per Mail an: **uebungsleiter@blsv.de**

**Veranstaltungsleitung** Matthias Müller

**Referenten** Ludwig Schäfer

| | |
|---|---|
| **Lizenzverlängerungen** | Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) |
| **Veranstaltungsbestätigung** | Nach aktiver Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese steht ca. 3 Wochen nach Ende des Lehrgangs in ihrem persönlichen Login-Bereich im QualiNET zum Download zur Verfügung. |
| **Samstag** | 04.05. - 04.05. : |
| **Informationen zur Verpflegung** | Bitte denken Sie daran, ausreichend Trinken und Essen mitzubringen. Es gibt vor Ort keine Verpflegungsmöglichkeiten |
| **Meldeschluss** | 25.04.2024 |
| **Anzahl der Plätze** | 14 |
| **Veranstalter** | Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Unterfranken |
| **Ansprechpartner** | BSJ Unterfranken, unterfranken@blsv.de |